



A 体づくり運動【その次の年次以降】

手順 3 内容のまとまりにおける指導事項をバランスよく配置（指導事項の重点化）し、単元の目標を設定する。

(1) 内容のまとまりにおける指導事項をバランスよく配置

● 重点指導項目		その次の年次 体づくり運動		それ以降の年次 体づくり運動																
* 評価対象とせず、指導する機会		ア 体ほぐしの運動		ア 体ほぐしの運動																
		イ 実生活に生かす運動の計画		イ 実生活に生かす運動の計画																
指導事項		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
運動	ア 体ほぐしの運動	1	のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行う																	
		2	リズムに乗って心が弾むような運動を行う	*							*									
		3	緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行う																	
		4	いろいろな条件で、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動を行う				*							*						
		5	仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行う					*							*				*	
* 評価しない	イ 運動の計画を生かす	1	体調の維持などの健康の保持増進をねらいとして、各種の有酸素運動や体操などの施設や器具を用いずに手軽に行う運動例や適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組む						*								*			
		2	生活習慣病の予防をねらいとして、各種活動基準をもとに卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組む									*								
		3	調和のとれた体力を高めることをねらいとして、体力測定の結果などを参考に、定期的な運動の計画を見直して取り組む				*							*						
		4	競技力向上及び競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして、体力の構成要素を重点的に高めたり、特に大きな負荷のかかりやすい部位のけがを予防したりする運動の組合せ例を取り入れて、定期的に運動の計画を見直して取り組む														*			*
知識	1	体づくり運動の行い方				●							●							
	2	体力の構成要素		●											●					
	3	実生活への取り入れ方							●									●		
	4	課題解決の方法			●							●								
思考力、判断力、表現力等	1	生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに応じた運動の計画を立案する							●									●		
	2	運動に取り組む場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案する	●							●										
	3	仲間との話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付ける										●								
	4	体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体づくり運動を楽しむための調整の仕方を見付ける					●							●						
	5	体づくり運動の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付ける		●													●			
学びに向かう力、人間性	1	体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとする	●																	
	2	仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとする																●		
	3	一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする												●						
	4	課題解決に向けて話し合う場面で、合意形成に貢献しようとする						●												
	5	危険の予測をしながら回避行動を取るなど、健康・安全を確保する							●											

(2) 単元の目標の設定をします。

「その次の年次」における体づくり運動の指導事項の重点化を踏まえ、単元の目標を設定する。

単元の目標

(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、(体づくり運動の行い方)、(体力の構成要素)、(実生活への取り入れ方) (など)を理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。

ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合うことができるようにする。

イ 実生活に生かす運動の計画では、自己のねらいに応じて、(健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための)継続的な運動の計画を立て取り組むことができるようにする。

(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための(自己や仲間の課題を発見し)、(合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫する)とともに、(自己や仲間の考えたことを他者に伝えること)ができるようにする。

(3) 体づくり運動に(主体的に取り組む)とともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、(合意形成に貢献しようとする) (など)や、健康・安全を確保することができるようにする。

* 本事例では、学習指導要領「2 内容」を踏まえ、その次の年次以降の目標を全て記載した上で、その次の年次で指導し評価する部分については、()をつけて単元の目標を示している。

手順 6 単元の指導と評価の計画（7時間）を作成する。

本事例は、前期に4時間、後期に3時間の一まとまりで単元を構成している。

本事例は、前期に4時間、後期に3時間の一まとまりで単元を構成している。

指導と評価の計画【高等学校 体育】

領域 A 体づくり運動

年次 [その次の年次]

単元の目標		単元の目標							
知識及び運動		次の運動をととして、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。 ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合うことができるようにする。 イ 実生活に生かす運動の計画では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むことができるようにする。							
思考力、判断力、表現力等		生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。							
学びに向かう力、人間性等		体づくり運動に主体的に取り組むとともに、互いを助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。							
時	1	2	3	4	5	6	7	授業づくりのポイント	
学習の流れ	0	健康観察、本時のねらいと確認（ICT活用）				健康観察、本時のねらいと確認（ICT活用）			<ul style="list-style-type: none"> ・単元目標及び3つの能力の内容をバランス良く配置する。 ・主体的な学習が行うことができるようにする。 ・様々な違いに応じた課題や挑戦などを尊重できるようにする。 ・多様な関わり方を経験できるようにする。 ・授業ごとの繋がりを意識して振り返り、課題解決の場を多く設定する。
	10	<p>ポインテック（学習の進め方、体づくり運動のねらい、指導内容概要説明）</p> <p>準備運動</p> <p>A：ボールを使用したカーニバルゲーム 前時の振り返り</p>	<p>準備運動</p> <p>B：マドレーンを広げよう！ 前時の振り返り</p>	<p>準備運動</p> <p>C：自己の課題に適したトレーニング方法の実践① 課題解決</p>	<p>準備運動</p> <p>C：自己の課題に適したトレーニング方法の実践② 課題解決</p>	<p>準備運動</p> <p>C：自己の課題に適したトレーニング方法の実践③ 課題解決</p>	<p>準備運動</p> <p>E：マドレーン/体操を使った準備運動 前時の振り返り</p>		
20	準備運動	B：体ほぐしの運動（さまざまな道具を使った運動） *各班で考えて自分に合ったマドレーンを作り上げよう	C：実生活に生かす運動の計画（新体力テストの結果の自己分析と課題解決方法の計画立案） *前時と同じ教材を使用して課題解決	D：体ほぐしの運動（さまざまなストレッチや柔軟運動の実践）ICT活用 *静的・動的ストレッチ、PNFストレッチ、呼吸法の実践	E：体ほぐしの運動（仲間とともに課題解決を行う①） *自分たちで考えたマドレーン体操を作ろう	E：体ほぐしの運動（仲間とともに課題解決を行う②） *マドレーン体操をみんなに広めよう	F：実生活に生かす運動の計画（単元全体のまとめと実生活への取り入れ方の計画立案） *体づくり運動の行い方と体力の構成要素の理解、実生活への取り入れ方の具体的な計画		
30	A：体ほぐしの運動（ボールを使用したさまざまな運動実践） *ボールを使用したコーデッシュストレッチ								
40									
50									
		健康観察、学習の振り返り、後片付け				健康観察、学習の振り返り、後片付け			
評価機会	時	1	2	3	4	5	6	7	主な評価方法
	知識		②	④	①			③	学習カード タブレット
	思・判・表	②				③		①	学習カード タブレット
	態度	①	⑤		③	②	④	観察 学習カード	
単元の評価規準	知識	<p>①体づくり運動では、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②体力の構成要素には、健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>③実生活への取り入れ方には、自己のねらいに応じた様々な運動の計画などがあることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>④課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための運動例の選択とそれに基づく計画の作成及び実践、学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて、言ったり書き出したりしている。</p>							
	思・判・表	<p>①生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに応じた運動の計画を立案している。【計画立案】</p> <p>②運動に取り組む場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案している。【安全】</p> <p>③体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体づくり運動を楽しむための調整の仕方を見付けている。【共生】</p>							
	態度	<p>①体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。</p> <p>②仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い、高め合おうとしている。</p> <p>③一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。</p> <p>④課題解決に向けて話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。</p> <p>⑤危険の予測をしながら回避行動を取るなど、健康・安全を確保している。</p>							

具体的な指導内容

1 関連して高まる体力とその体力向上の手立て

【効果的に体力を高める運動例】

「体ほぐしの運動」については、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付くこと、仲間と主体的に関わり合うことをねらいとしており、手軽な運動を用いて、全ての運動領域との関連を図って指導できるものである。また、「筋力」「瞬発力」「持久力（全身持久力、筋持久力）」「調整力（平衡性、巧緻性、敏捷性）」「柔軟性」の全ての体力に関連して高められることに留意して指導する。

2 基礎的・基本的な知識及び技能の確実な習得のために（技能向上のための手立て）

学習内容及び学習活動の系統性を持たせるために、次時のウォーミングアップで前時の学習内容を取り入れることで、運動の知識及び技能の確実な習得を図る。また、リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、自己の課題に気付いたり、仲間と関わり合うことで、運動の楽しさを味わい、実生活にも生かすことができるよう指導する。

3 ICT活用

【生徒の活用】

「ねらい・目標の明確化」「運動内容及びポイントの説明」「安全面への配慮」「生徒同士の学びの共有」「振り返り場面」で積極的な活用を行い、授業効果を高める。単元開始前に授業シラバスとして事前に体育科共有フォルダ（生徒閲覧可能）に授業計画及び学習シート（ワークシート）を掲示することで、事前の学習内容の理解が深まるだけでなく、授業に対する期待感も高揚できる。

【記録の活用】

自己や仲間の動作を撮影することで、運動課題を視覚的に捉えることができる。また「実生活に生かす運動の計画」について、自己の日常生活の振り返りや、ねらいに応じた目標設定、課題解決のための運動例の選択など、学習シートを用いて教師側が評価を行いやすくする。

4 障がいのある生徒への配慮

安全面に配慮し、障がいの程度に応じて、高められる体力要素を変えず、運動内容を変更することによって仲間と協力して行わせる。また、学習への不安を解消するために、学習の順序や具体的な内容を写真や動画などを用いて段階的に説明するなどの配慮を行う。

5 体力や技能の程度、性別や障がいの有無を超えて運動やスポーツを楽しむために、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるような学習活動・学習形態・練習の取り組み方、ルールやゲームの工夫、男女共習の工夫など

【学習活動】

生徒の個々の状況に応じて、体づくり運動は知識及び技能ではなく知識及び運動であることを生徒に意識させ、体づくり運動に主体的に取り組むために「する、みる、支える、知る」の視点を持って取り組ませる。

【学習形態】

安全面への配慮として、使用するボールは種類の違うボールや風船などを使用したり、教材はできるだけ身の回りにある道具を使用することで、不安感をなくし主体的に取り組ませる。

【共生指導】

体の接触がある運動に関しては男女別で実施する等の配慮を行うが、原則として性別や障がいの有無、体格に関係なくグルーピングをする。

【学習内容】

○運動に取り組む場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。(思)

○体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとすること。(学)

【学習活動】

1 オリエンテーション

(1) 単元のゴールの姿・期待される姿の説明

- ア 体づくり運動の学習に主体的に取り組み、自己の運動課題を解決するために必要な運動の行い方を理解している。
- イ 仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合う態度が身に付き、自己のねらいに応じた運動の計画ができる。
- ウ 危険を予測しながら回避できる行動が取れ、自他の健康・安全を確保することができる。

ICT機器を活用して説明。



(2) 体づくり運動のねらい、学習内容概要説明

○体づくり運動には「体ほぐしの運動」と「実生活に生かす運動の計画」の意義があること、昨年度までの体づくり運動との系統性について説明する。

○学習内容概要(ポイント)説明 * ICT機器での説明内容

体づくり運動【ねらい】

- ①体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方を理解して実生活に役立てる。
- ②生涯にわたって運動を豊かに継続するために
 - ・考えたことを他者に伝えること
 - ・体づくり運動に主体的に取り組むこと
 - ・協力、参画、共生などの意欲を育むこと
 - ・健康、安全を確保すること

○体を動かす楽しさや心地よさを味わうには？
・体を動かすことを通して・・・

- ①自己や仲間の心と体が解放される心地よさ
- ②運動課題の解決を通して仲間と関わる楽しさを味わうこと
- ③他者と比較したり、競争したりすることなく、自己に適した運動を選択して、実生活に生かす運動の計画を立てること

ねらいとポイントを明記して周知する。



1

評価については「技能」は評価をしないことも併せて周知し、それ以外の評価についても説明する。



ポイント！

- ・体を動かす楽しさや心地よさを味わおう。
- ・仲間とともに教え合い、高め合おう。
- ・主体的に運動に取り組もう。
- ・協力、参画、共生の意識を持って取り組もう。
- ・安全面に配慮して行おう。
- ⇒以上のことを、時間中常に意識してください。

2 準備運動

3 体ほぐしの運動(ボールを使ったさまざまな運動)

「ボールがあれば何でもできる～コーディネーショントレーニング！」

*使用する道具：ソフトバレーボール(or バスケットボール)

《1人で行う運動》

- ①ボール上投げ(低)
- ②手をたたいて(低)
- ③ボディタッチ(低)
- ④床タッチ(低)
- ⑤回転(低)
- ⑥膝の下(中)
- ⑦背面(中)
- ⑧背面投げ(高)
- ⑨股の下(高)

《協力して行う運動》

- ①投げ合い(中)
- ②バウンド(中)
- ③投げ&バウンド(高)
- ④上投げ&投げ返し(高)
- ⑤雪だるま(高)

*更に難しい技に挑戦！
☆後ろ投げ⇒背面
☆同時に後ろ投げキャッチ

1人ver



協力ver



コーディネーショントレーニングの効果
①動きの習得速度が速くなる
②ステレオタイプ化の予防
③情動面の改善と開発

・実践動画を用いて、それぞれ練習を行う。

4 最後に音楽を使って、リズムにのって楽しく行う。

・使用する音楽については5分程度の軽快な音楽(体育委員選択)を使用。

5 整理運動・健康観察・学習の振り返り・次回の確認・後片付け等

・次回は3で行った運動をウォーミングアップで行うと指示する。



【学習内容】

- 体力の構成要素には、健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していること。(知)
- *のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。(運)

【学習活動】

- 1 健康観察、本時のねらいの確認（ICT機器の活用）
- 2 準備運動
- 3 ボールを使ったウォーミングアップ *前時の振り返り

《ねらい》前回の授業で行ったボールを使った体ほぐしの運動を再度行い、学びを深めさせる。



危険予測、回避行動の徹底

4 様々な道具を使った体ほぐしの運動

- (1) 班編成（4～6人/班）
 - ・バランス良く班編成を行う。
- (2) 使用する道具の選定と体力の構成要素の説明

【体力の構成要素との関係】 * ICT機器を活用して説明

《体力の構成要素》

- ①筋力
- ②瞬発力
- ③持久力
(全身持久力・筋持久力)
- ④調整力
(平衡性・巧緻性・敏捷性)
- ⑤柔軟性

A健康に生活するための体力
B運動を行うための体力

学習用シート

使用する道具 *1～2回使用
期待される体力の構成要素*○をつける 筋力 瞬発力 持久力 調整力 柔軟性
運動内容 *図示の詳細な内容を記入
回数・負荷
運動を行うコツ・ポイント

2

5 様々な道具を使った体ほぐしの運動

- (1) 各班で5分程度の運動内容を作らせる。
 - *各班2～3種類程度

POINT

- ・体力の構成要素を意識する。
- ・強度を高めた運動の工夫を行う。
(運動内容、回数、負荷等)
- ・仲間と協力して行う。



《使用する道具》右図

- ・バスケットボール・バレーボール
- ・風船・マーカー・縄跳び
- ・ダンベル・ストップウォッチ
- ・ゴムチューブ・パイロン
- ・マット・ホイッスル・フレキハードル
- ・ダイナマックス等



多くの道具で生徒の意欲を高める

- (2) 5分間の運動内容の実践とワークシートの記入
 - ・実際に計画した運動を実施してみて、その運動効果を確認する。

(3) 他の班の内容を実践

- ・ワークショップ形式で、他の班の運動を体験する。

POINT

- ・学び合い、助け合うこと(協力)。
- ・課題解決方法(コツ)を伝える。



他の班の運動を体験



(4) 音楽を使って5分間の運動実践

- ・体育委員が選択した音楽で楽しく実践。

6 整理運動・健康観察・学習の振り返り・次回の確認・後片付け等

【学習内容】

○課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための運動例の選択とそれに基づく計画の作成及び実践、学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。(知)

【学習活動】

- 1 健康観察、本時のねらいの確認（ICT機器の活用）
- 2 準備運動
- 3 マイトレーニング方法を広げよう * 前時の振り返り

パイロンを素早く移動！

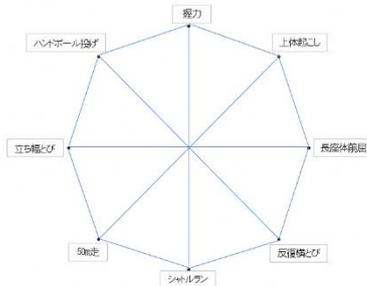
《ねらい》前回の授業で行った運動内容を再度実践して、本時のねらいとの相関を図る。



4 実生活に生かす運動の計画

(1) 新体力テストの自己分析と課題発見

- ・新体力テストの結果を自己分析し、自らの課題は何かを見付ける。



POINT

- ・各種目の得点をグラフにする。
- ・グラフを可視化することで、課題が見えやすくなる。
- ・特に課題のある種目をあげて、必要な体力の構成要素の確認。

課題のある種目 ○を付ける。

握力 上体起こし 長座体前屈 反復横とび シットラン 50m走 立ち幅跳び ハンドボール投げ。

必要な体力の構成要素 ○を付ける。

筋力 瞬発力 持久力(全身持久力 筋持久力) 調整力(平衡性 巧緻性 敏捷性) 柔軟性。

3

《留意する点》学習指導要領解説指導に際して(抜粋)

- ①自己のねらいに応じた目標の設定
 - ②目標を達成するための課題の設定
 - ③課題解決のための運動例の選択
 - ④選んだ運動に基づき計画の作成
 - ⑤実践とその内容の記録
 - ⑥測定、評価による学習成果の確認及び新たな目標の設定
- ①～⑥の計画と実践の過程に着目して、継続的な計画を立てて取り組めるようにする。
- 新体力テストなどの測定結果を利用する際には、成長の段階によって発達に差があることなどを理解させ、測定項目の運動のみを行ったり、測定値の向上のために過度な競争をあおったりしないよう留意させる。

(2) 班編成(4～6/班)

- ・体力課題が同じ生徒で班を編成する。
- ・各班で班別協議及び計画作成(2～3種目)を行う。

《班別協議内容》

- ①自己のねらいと目標の設定
例：柔軟性を高めて、スポーツ障害を予防する。
- ②目標を達成するための課題の設定
例：長座体前屈を5cm伸ばす！
- ③課題解決のための運動例の選択
⇒前回の授業で行った運動内容の選択。
- ④選んだ運動に基づき計画の作成
例：回数、負荷、更に強度を高める運動の工夫。
- ⑤運動内容の実践と修正点があれば再修正
⇒使用する道具は前回の道具を使用する。

POINT

- ・ワークシートを使って協議する。
- ・必要な情報についてはICT機器を活用して、効率よく話し合いをさせる。
- ・担当教師が巡回して、運動の計画で行き詰まっている班があればヒントを与える。
- ・計画された運動が測定項目のみの運動になっていないか確認する。
- ・前回の授業内容にも触れて、授業内容を踏まえるように指導する。

(3) 運動内容の実践(各班2～3種類の運動を計画)

- ・各班で約5分程度の運動内容を実践して、必要であれば再修正を行う。

【約5分程度の音楽を使用する】 * 再修正はワークシートに記入

- 5 整理運動・健康観察・学習の振り返り・次回の確認・後片付け等
- ・次回は(3)をウォーミングアップで行うことを指示する。

【学習内容】

○体づくり運動では、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得られるために適切な運動の行い方があること。(知)

* 緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うこと。(運)

【学習活動】

- 1 健康観察、本時のねらいの確認 (ICT機器の活用)
- 2 準備運動
- 3 自己の課題に適したトレーニング方法の実践①

* 課題解決練習

《ねらい》授業で作成した運動内容を5分間実践して、自身の課題解決を行う。

- 4 体ほぐしの運動 (柔軟性を高める運動)

(1) さまざまなストレッチや柔軟運動の実践

・ストレッチのメリットについて説明

《メリット》

- ・健康増進
- ・体質改善
- ・運動前のケガの予防
- ・継続的に行うことで、疲労の蓄積を防ぐ
- ・回復力向上 など

ICT機器を活用してわかりやすく説明

ゴムチューブでお互いに引っ張り合う



柔軟性向上

《体ほぐしの運動》

学習指導要領解説 (抜粋)

①手軽な運動とは

- ・誰もが簡単に取り組むことができる運動
- ・仲間と協力して楽しくできる運動
- ・心や体が弾むような軽快な運動

②心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付くとは

- ・運動を通して、体がほぐれると心がほぐれ、心がほぐれると体が軽快に動き、仲間の心も一層解放されるように、自己や他者の心と体は、互いに影響し合い、関わり合いながら変化することに気付くこと。

③仲間と主体的に関わり合うとは

- ・共に運動する仲間と進んで協力したり、仲間が安心して活動できるように緊張をほぐしたりして、仲間を大切に感じたり、信頼で結ばれたりするように関わりを持つこと。

4

ア 動的ストレッチ【10種類】

POINT * ICT機器に掲示して説明

- ・リズムカルに筋肉や関節を刺激するストレッチ
- ・体を動かしながら温めるウォーミンアップ
- ・関節の可動域拡大や柔軟性アップ
- ・運動を行う前が最適
- ・パフォーマンスの最大化&ケガをしにくい体づくり
- ・ラジオ体操も動的ストレッチに入る



イ 静的ストレッチ【10種類】

POINT * ICT機器に掲示して説明

- ・副交感神経を刺激して体をリラックスさせる効果
- ・入浴後が一番効果的
- ・疲労回復効果向上&良質な睡眠が取りやすくなる
- ・運動を行った後が効果的
- ・運動前にやり過ぎるとパフォーマンスが一時的低下



○仲間と助け合う、話し合う活動を重視して行う。

- ・対話的な学びに向かう手立てとして、話し合ったり、教え合うことを充実させる。

ウ PNFストレッチ【5種類】

- ・2人組でペアになって行う。(協力)

PNFストレッチ例



音楽を流して行うとリラックスできて効果も高まる♪

エ ヨガと呼吸法【5種類】

- ・動きがイメージしやすいように動画を使って視聴しながら行う。

(2) 自分でもできる運動 (体操) の選択

- ・自分で実践できるストレッチは何か考えさせる。

- 5 整理運動・健康観察・学習の振り返り・次回の確認・後片付け等

* 「体育・保健体育 授業チェックシート」の記入

参考：令和3年度子供の体力向上取組事例集P7に記載



【学習内容】

○体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体づくり運動を楽しむための調整の仕方を見付けること。(思)

【学習活動】

- 1 健康観察、本時のねらいの確認（ICT機器の活用）
 - * 後期の授業となるため、運動が継続して行っているか質問及び確認
- 2 準備運動
- 3 自己の課題に適したトレーニング方法の実践② * 課題解決練習

《ねらい》授業で作成した運動内容を5分間実践して、自身の課題解決を行う。

- 4 体ほぐしの運動
 - (1) ラジオ体操第二の音楽を使用して作る「オリジナルラジオ体操」の作成。
 - ・ 現在行っているラジオ体操第二の動きの確認と、期待される効果について説明。

《期待される効果》 ワークシートにはイラストで明記

- ①正しい姿勢づくり ②リズム感アップ
- ③肩こり予防 ④柔軟性アップ ⑤筋力アップ
- ⑥内臓器官の働き促進 ⑦消化器官の働き促進
- ⑧呼吸機能アップ ⑨血行促進 ⑩腰痛予防
- ⑪リフレッシュ効果 ⑫脚の筋力アップ
- ⑬リラックス効果 の全13種の効果がある。

5

- (2) 班編成（4～6/班）
 - ・ バランス良く班編成を行う。
 - 「オリジナルラジオ体操」の作成及び練習

POINT *ワークシートを使用して活動

- ・ 既存の動きに拘らない自由な動きの作成
- ・ 「期待される効果」を1～2個程度意識させる
- ・ 動きを図示し、見えやすくする
- ・ 「コツ」「ポイント」を整理
- ・ 更に強度を高めた体操 (ver.2) も考える

10. 体を倒す運動（オリジナル）

○アレンジした「オリジナル体操」 * 図示してみよう！

○コツ・ポイント

足を振り子の様に振って、左の（1）4ノカキの様に足を肩幅に（2）8ノカキ（3）7ノカキ

○コツ・ポイント

手と足を伸ばし、お尻は地面と平行になること。意識する。お尻は足と同じ高さに出す。

期待される効果 (2～3個選択)

- ① 筋力アップ
- ② 血行促進
- ③ 腰痛予防

7. 体をねじる運動（更に強度を高めた）

○更に強度を高めた「オリジナル体操」ver.2 * 図示してみよう！

○コツ・ポイント

片足を前に出し、体を捻ると同時に、体を横に捻る。自分では、腰のひびきを感じよう。

期待される効果 (2～3個選択)

- ① 腰痛予防
- ② 筋力アップ
- ③ リラックス効果

- 各班の動きの披露とポイントの説明
 - ・ 各班の発表後、音楽を使って実際に通して動く。
- (3) 動きの再修正及びワークシートの記入
 - ・ 修正点があれば、再度ワークシートに記入させる。

・各班の動きを観察して、期待される効果を理解することを指導する。(みる・知る)



- 5 整理運動・健康観察・学習の振り返り・次回の確認・後片付け等



フレキハードルジャンプ

跳躍力向上

《体ほぐしの運動》
学習指導要領解説（抜粋）
(3) 体づくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすることと、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保すること。
○互いに助け合い高め合おうとは
・運動を行う際、互いの心の変化に気付いたり、仲間の学習を励ましたり、必要に応じたサポートをしたりして、事故や仲間の課題の達成に自ら取り組もうとすること。
①安全を確保し、事故を未然に防ぐこと。
②自己や仲間の課題に応じた体ほぐしの運動や運動計画の立案や見直しなどの主体的な学習を行いやすくすること。
③共通の目標をもち、共に励まし合って高め合う仲間をもつこと。

【学習内容】

- 実生活への取り入れ方には、自己のねらいに応じた様々な運動の計画などがあること。(知)
- 生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに応じた運動の計画を立案すること。(思)

【学習活動】

- 1 健康観察、本時のねらいの確認（ICT機器の活用）
- 2 オリジナルラジオ体操を使った準備運動

《ねらい》前回の授業で作成したラジオ体操の動きを使った体ほぐしの運動を再度行い、学びを深めさせる。



各班で楽しく実践

- 3 実生活に生かす運動の計画
 - ・単元全体のまとめと実生活への取り入れ方の計画及び立案

(1) 班編成（4～6/班）

《班編成の分け方》

- A：健康コース
- B：運動コース



これまでの授業を踏まえ、自己のねらいに応じて班編成を行う。

(2) 単元全体のまとめ

- ・個人の振り返り（自己評価）

○質問内容 ○ * 1～5段階評価

- ①体づくり運動の学習に主体的に取り組めたか。
- ②自己の運動課題を解決のために必要な運動の行い方を理解できたか。
- ③仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合う態度が身に付いたか。
- ④自己のねらいに応じた運動の計画ができたか。
- ⑤危険を予測しながら回避できる行動が取れ、自他の健康・安全を確保することができたか。

単元のゴールの姿・期待される姿と関連付けさせる。

(3) 自己のねらいや課題に応じた運動の計画

- ・班別で今後の運動計画を立案。

POINT * 自由記述

- ①明確な目標設定（どうなりたいか）
- ②継続して実行できる運動選択
 - * 実現可能で継続してできる行動を選択
- ③実行後にある自分の姿

- どんな計画を立てたか、各コースのそれぞれの班数名に発表してもらおう。
- 実行後の姿を共有して、全員で達成できるように認め合い、学習意欲を高める。



- ・計画内容の発表、情報共有。

- 4 整理運動・健康観察・次回からの単元の確認・後片付け等

* 「体育・保健体育 授業チェックシート」の記入を含む。